

**〇ぶらりウォーキング**

**移り行く季節を楽しみながら、免疫力アップ・ストレス発散・体づくり・仲間づくりをしませんか？**

1. 日時：2024. 12. 5 (木) 10:00~12:10 天気 晴れ
2. リーダー：U、R ききみみメンバー：1名
3. 参加者数：大人 10名 対象者：2~3km歩ける方
4. ねらい：自然を楽しみながら自分の心と体の健康づくり・仲間づくりをしてもらう。
5. 活動場所：センター~散策路⑧~展望台~散策路⑧ ~湿原~散策路⑳~㉔~センター
6. 活動内容：2回の休憩を入れて、季節の見どころを紹介しながら森林浴や森歩きで心身ともにリフレッシュしてもらう。

時間・場所	内 容
10:00 センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あいさつ 自己紹介 (ききみみずきんメンバー・参加者)</li> <li>・内容を伝える。(今日のコース・体調確認・危険生物紹介・準備体操)</li> <li>・約束 (森の植物などを勝手に採取しない。)</li> <li>・森の恩恵：物質生産 (木材・食料)、土砂災害防止、快適環境形成 (気候緩和・大気浄化、騒音防止) などの森林の多面的機能を紹介する。</li> </ul> <p>【紹介したもの】</p> <p>「アオツヅラフジ」 つる性木本。粉白を帯びた青黒い果実をつぶすとアンモナイトに似た核がある。舌切り雀に出てくるツヅラ (葛) はアオツヅラフジ。</p>
10:50 中央広場	<p>「タカノツメ」 鮮やかな淡黄色に黄葉する。落ち葉 (茶色) が発酵すると甘い香りがする。若芽は天ぷら、和え物に。楊枝・マッチの軸木に利用。漢字で表すと「鷹の爪」。</p>
展望台	<p>「紅葉」 葉っぱの緑のクロロフィルが減って元からあるカロテノイドが目立つと黄色に。アントシアニンが多く作られると赤色になる現象。</p>
中央広場	<p>「クロモジ」 香りがよく、殺菌効果があるクロモジの枝はお茶や高級爪楊枝に。</p>
湿原	<p>「ヌルデの虫こぶ」 五倍子 (生薬) と呼ばれタンニンを多く含み、染料や止血、腫れ物に用いられる。例えば平安時代の貴族は男女を問わず、鉄漿 (お歯黒) と白粉を塗っていた。</p> <p>【木本】 (実) アオツヅラフジ、ヤブムラサキ、イヌザンショウ、カラスザンショウ、ミヤマガマズミ、ヒサカキ、ソヨゴ、クロガネモチ</p> <p>【草本】 (花) ヤマラッキョウ、キセルアザミ、リンドウ</p> <p>【野鳥】 ヒヨドリ、メジロ、ジョウビタキ、マガモ、ヨシガモ、ホシハジロ、ヒドリガモ、オオバン</p>
12:10 センター	<p>【キノコ】 ハカワラタケ</p> <p>・アンケート依頼 解散</p>